|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **時間** | **活動內容** | **適性發展活動領域** |
| **08:00~08:30** | 相見歡～測量體溫/換尿布/身心評估檢查 | 生活自理 |
| **08:30~09:00** | 元氣早餐！（副食品餵食） | 生活自理 |
| **09:00~09:30** | 寶寶自由探索/換尿布 | 認知探索 |
| **09:30~10:30** | 營養牛奶/母奶補給～小睡片刻（播放舒眠音樂並協助安撫入睡） | 社會情緒 |
| **10:30~11:20** | 適性發展活動【欣賞音樂/圖卡/手指謠/抓抓樂/兒歌】 | 身體動作認知探索語言溝通 |
| **11:20~12:00** | 營養午餐！（副食品餵食） | 生活自理 |
| **12:00~12:30** | 寶寶自由探索/換尿布 | 認知探索 |
| **12:30~15:30** | 營養牛奶/母奶補給/午休時間（播放舒眠音樂並協助安撫入睡） | 社會情緒 |
| **15:30~16:00** | 換尿布/整理床舖/活力點心與水果（副食品餵食） | 生活自理 |
| **16:00~16:30** | 適性發展活動【說故事/圖卡/兒歌律動】  | 語言溝通 |
| **16:30~17:30** | 營養牛奶/母奶補給 | 生活自理 |
| **17:30~18:00** | 測量體溫/換尿布/身心評估檢查 | 生活自理 |
| **18：00以後** | 等待爸爸媽媽來接寶寶回家囉！ | 語言溝通 |

**臺北市私立天心大安托嬰中心**

**袋鼠班作息表**